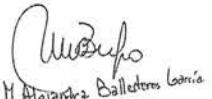


INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER  
 PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		OCTUBRE	
Nombre	<b>BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 12:10-13:10	VIE 11:10-12:10	CHESTERTON 7159	6
T.2	YOGA BASICO	LUN 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	MONROE 8484	5
T.3	YOGA BASICO	MAR 17:30-19:00	---	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	5
T.4	YOGA BASICO	MAR 14:00-15:00	JUE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	7
T.5	YOGA BASICO	MIE 11:15-12:15	VIE 15:00-16:00	LA CAPITANIA 255	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración. Trabajo de equilibrio, con el uso de "bloque", como elemento, para aumentar la dificultad, pues añade una mayor precisión, fuerza y resistencia. Enseñanza de "postura de triángulo" , tanto en silla como en el suelo.
T.2	Trabajo de coordinación de movimientos (brazo/ pierna) , fundamental para prevenir caídas. Y de fortalecimiento y apertura del tren superior (ejercitando brazos, espalda, pecho y hombros. Respiración cuadrada, para mejorar la concentración y reducir la ansiedad. Se realiza de la siguiente forma: Inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire, cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno.
T.3	Respiración "Sitali Pranayama", como técnica de autorregulación. Empleo de juegos, para favorecer el respeto mutuo, "Saludo con ritmo". Ejercitación de las posturas aprendidas y del nombre de las mismas.
T.4	Trabajo de a pares, siendo sostén y sostenido. Experimentando el respeto, las posibilidades y el tiempo propio de cada uno y del otro. Ejercitación de la postura de "cuervo" (sentadilla), con sostén. Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
T.5	Disfrutando de la naturaleza ( hacemos yoga afuera en el jardín), usamos el "bloque" como elemento de soporte y desafiante para ejercitarse la estabilidad y el equilibrio; ejercitación de la postura de "triángulo" y sus diferentes pasos puntos de apoyo (cabeza entre los brazos, piernas rectas si es posible apoyar los talones, sino rodillas flexionadas. Respiración cuadrada

Firma prestador de los servicios	 M. Alejandra Ballesteros García
----------------------------------	--

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
 DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

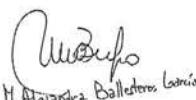
 INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER  
 PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA BASICO	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	VITAL APOQUINDO 1690 BLOCK A5 DEPTO. 105	5
T.7	YOGA EN SILLA	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	6
T.8	YOGA EN SILLA	MAR 13:00-14:00	JUE 13:00-14:00	GLAMIS 3404	6
T.9	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 09:45-10:45	MIE 09:45-10:45	COLICHEO 1985	10
T.10	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	COLICHEO 1985	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración. Enseñanza de la postura de "triángulo" , fortaleciendo y estirando la columna vertebral, mejorando la flexibilidad y la circulación. Ayudándose de la pared como sostén.
T.7	Ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad y estiramiento de la cadena superior del cuerpo , con uso de "bandas elásticas" Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
T.8	Ejercicios para fortalecer la parte superior de la espalda, mejorar la postura( abriendo el pecho, activando las escápulas, rotando los hombros atrás y abajo), aumentar la fuerza y resistencia. Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
T.9	Trabajamos con "pelotas grandes", fortaleciendo los músculos profundos y el core (abdomen y espalda). Rehabilitando y aumentando la flexibilidad, además de aliviar tensiones.Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
T.10	Respiración cuadrada ( inhalar / retener el aire / exhalar / aguantar sin aire), cada segmento de ésta, en la misma cantidad de segundos.Comenzando por 1"y tratando de llegar a 4", siempre respetando las posibilidades de cada uno. Sus beneficios son para reducir la ansiedad y mejorar la concentración. Trabajamos con "pelotas grandes",ejercitando la flexibilidad , fortaleciendo el core, mejorando la postura y ganando equilibrio.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	---

El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes OCTUBRE de 2025, a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscripto, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de OCTUBRE de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. BALLESTEROS GARCIA MARIA ALEJANDRA.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

Las Condes, OCTUBRE  
mes de 2025 año